

# 事故防止に向けた安全対策

## 【 バレーボール 】

### 1 競技特性

バレーボールは6人制と9人制があり、ネットとセンターラインによって区切られたコート上で、相手コートに侵入してプレーできないという原則(6人制のブロックを除く)に基づき、ボールを床に落とさずに定められた回数内でネット越しに相手コートに返球しあう競技である。競技性の高いスポーツであると同時に、レクリエーション的な面もあり、ボールが1つあれば、誰でもいつでもどこでも楽しむことのできる特性を持っている。

プレーはサーブで始まり、レシーブ・トスといったパスやスパイクなどの技術を駆使して、相手に攻撃し、また相手からの攻撃を防御する。いかに相手のコート上にボールを落とすように攻撃するか、また、自らのコート上にボールを落とさないように守るか、その攻防はバレーボールの魅力である。

日常的に行われる練習は、ネットの設置などの準備の後、ウォーミングアップ・パス練習・対人レシーブ・集団レシーブ・スパイク・ブロック・サーブ・サーブレシーブ・フォーメーション練習・ゲーム練習などから構成される。

バレーボールにおける事故・傷害は、四肢に集中しており、比較的重量のあるボールを素手でプレーすることや、ブロックやスパイクをするためのジャンプ動作後に交錯したり、レシーブをする際に転倒したり接触したりすることによって発生している。また、日常的に繰り返す動作の影響で、慢性的に負担がかかることによる腰痛を発症することも多い。

安全性を高めるためには、指導者がバレーボールの特性を正しく理解し、選手の運動能力や体力の把握、体調管理等にも配慮した指導を行うことが不可欠である。

### 2 想定される事故事例と予防策

#### (1) 主として【施設・設備・用具】が要因となって起こる事故

想定される事故やけがの原因（事例）	傷害例	予防策
・床面の不良による転倒の等の事故	・裂傷等 ・捻挫 ・歯牙破折 ・脱臼	・事前に床面の確認を行い、不良個所の修復を行う。 ※応急処置：マスキングテープ等での処置
・運搬時の用具落下による事故	・打撲 ・骨折	・支柱・審判台等の重量のある荷物の運搬は複数で行う。 ・重量物の落下には十分に注意する。 ・周辺の状態を確認し、運搬を行う。 ・事前にネットのロープの状況(摩耗等)を確認する。
・コート設営時の事故	・裂傷 ・打撲 ・骨折	・ネットの設置の際、巻き取り作業時にはロープが切れたり巻き取り器が外れたりしないよう、ゆっくりと慎重に行う。 ・アンテナの取り付け後は、テープなどで固定する。また金具などが出ていないかも確認する。

		<ul style="list-style-type: none"> <li>・支柱には必ず防護マットを装着する。</li> <li>・ルールに基づき、試合・練習を行ううえでの適正な用具の設置を行う。</li> </ul>
--	--	---

## (2) 主として【活動内容】が要因となって起こる事故

想定される事故やけがの原因（事例）	傷害例	予防策
・サーブ練習時の事故	・捻挫 ・打撲 など	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ネットを挟み対面でサーブ練習を行う時は、ボールの行方に注意する。</li> <li>・ジャンプ系のサーブ練習の際、着地時にボールを踏まないように注意する。</li> </ul>
・スパイク練習時の事故	・捻挫 ・骨折 ・打撲 など	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ネット付近でのボールの管理に注意を払う。</li> <li>・着地時に、他の選手の足やボールを踏まないように注意する。</li> <li>・スパイクを受ける側のコートにいる者は、必ずスパイクしたボールの行方を確認する。</li> <li>・スパイクを打った後のボールの行方を確認し、状況に応じて注意を促す。</li> </ul>
・ブロック練習時の事故	・捻挫 ・骨折 ・打撲 など	<ul style="list-style-type: none"> <li>・着地時に、他の選手の足やボールを踏まないように注意する。</li> <li>・他の選手との接触に注意する。</li> <li>・ブロックの際、指の損傷が発生することが多い。日頃の練習から正しいブロックの形やタイミングの取り方などを指導する。</li> </ul>
・レシーブ練習時の事故	・捻挫 ・骨折 ・打撲 ・裂傷 など	<ul style="list-style-type: none"> <li>・声を掛け合いながらプレーし、接触プレーに注意する。</li> <li>・オーバーハンドレシーブを行う際には、正しい方法を理解し、指等のケガに注意しながらプレーする。</li> <li>・ボールだけでなく周囲のプレーにも目を配り、危機管理を行う。</li> <li>・汗等でフロアが濡れた際には、早急にワイピングを行う。</li> </ul>
・ゲーム練習時の事故	・捻挫 ・骨折 ・打撲 ・裂傷 など	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ルールに基づき、試合・練習を行ううえでの適正な用具の設置を行う。</li> <li>・汗等でフロアが濡れた際には、早急にワイピングを行う。</li> <li>・また、ゲーム間やタイムアウトの際にはモップ等でフロアの管理を行う。</li> <li>・選手は戦術を理解し、選手同士の接触などに注意する。</li> </ul>

## (3) 主として【環境条件等】が要因となって起こる事故

想定される事故やけがの原因（事例）	傷害例	予防策
・高温多湿の環境下や長時間にわたる練習による熱中症	・熱失神 ・熱疲労 ・熱けいれん ・熱射病 など	<ul style="list-style-type: none"> <li>・環境状況に応じた運動、休憩、水分補給等の計画を立てる。</li> <li>・運動量と時間などに応じ衣類による体温調整も行うよう指導する。</li> <li>・夏季の活動では、バレーボールの特性、強度や生徒の健康管理を踏まえた熱中症対策を重点的に行う。</li> <li>・会場の計画的な換気に努める。</li> <li>・冷房が使用可能な施設においては積極的に使用する</li> </ul>
・Ｊアラート発令時の対応		<ul style="list-style-type: none"> <li>・発令時の対応や様々な場面での避難方法などについて確認しておく。また、情報収集の手段や、関係者等との連絡方法などについても準備しておく。</li> </ul>